

SanaMente/Each Mind Matters: Movimiento de Salud Mental de California

Recursos para la comunidad Latina



¡Bienvenido!

Si tiene alguna pregunta, problema técnico o comentario, escríbalo en el cuadro "Preguntas" o "levante la mano" haciendo clic en el logotipo de la mano en el panel de control.



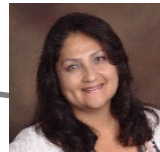
Introducciones



Mariana Baserga
Sacramento, CA

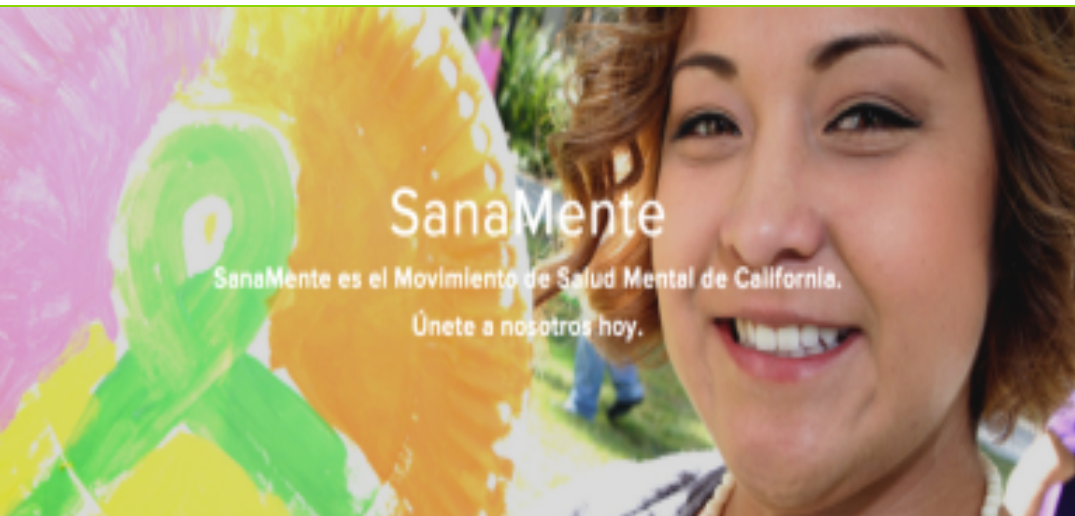


Tawny Porter
Alameda, CA



Rosio Pedroso
Gilroy, CA

El Objetivo



- Presentarle **SanaMente: El Movimiento de Salud Mental de California**
- Proporcionar una descripción general de los programas, herramientas y recursos de salud mental y prevención del suicidio disponibles para alcanzar comunidades de habla hispana de California.

Each Mind Matters

Each Mind Matters es el movimiento de Salud Mental de California.
Somos millones de personas y miles de organizaciones que trabajan para mejorar la salud mental.



SanaMente: El Movimiento de Salud Mental de California es la campaña de adaptación en español que trabaja para mejorar la salud mental y el bienestar en las comunidades latinas en todo el estado.



“Cuando las personas con problemas de salud mental se sienten aceptados en lugar de excluidos y aislados, podemos crear un estado de mejor salud mental en California y reducir el número de problemas de salud mental no tratados en las comunidades de California, especialmente los menos atendidos, como los latinos.”

-Dr. Sergio Aguilar-Gaxiola, Director del Centro de UC Davis para reducir las disparidades de salud

SanaMente

¿Cómo desarrollamos a SanaMente?

¡SanaMente no es un error tipográfico!

SanaMente es el término español seleccionado para *Each Mind Matters: California's Mental Health Movement*, desarrollado con nuestra comunidad Latina en mente.

Este eslogan es un juego de palabras y tiene un doble significado: ciertamente se utiliza como un adverbio: por ejemplo, 'vivir sanamente', pero el trato tipográfico de la palabra pretende separar y hacer énfasis sobre una mente sana, o *SanaMente*.



Salud Mental y la Comunidad Latina

La población latina es ahora la minoría mayoritaria en el estado; aproximadamente el 39% de la población de California es de origen hispano/latino.

Existen disparidades significativas de salud mental para múltiples subpoblaciones dentro de la comunidad latina, que incluyen:

- Latina/o/x jóvenes y adultos jóvenes
- Migrantes/trabajadores agrícolas, familias y áreas rurales
- Familias y comunidades con estatus indocumentado o mixta afectadas por cambios recientes en la política de inmigración federal

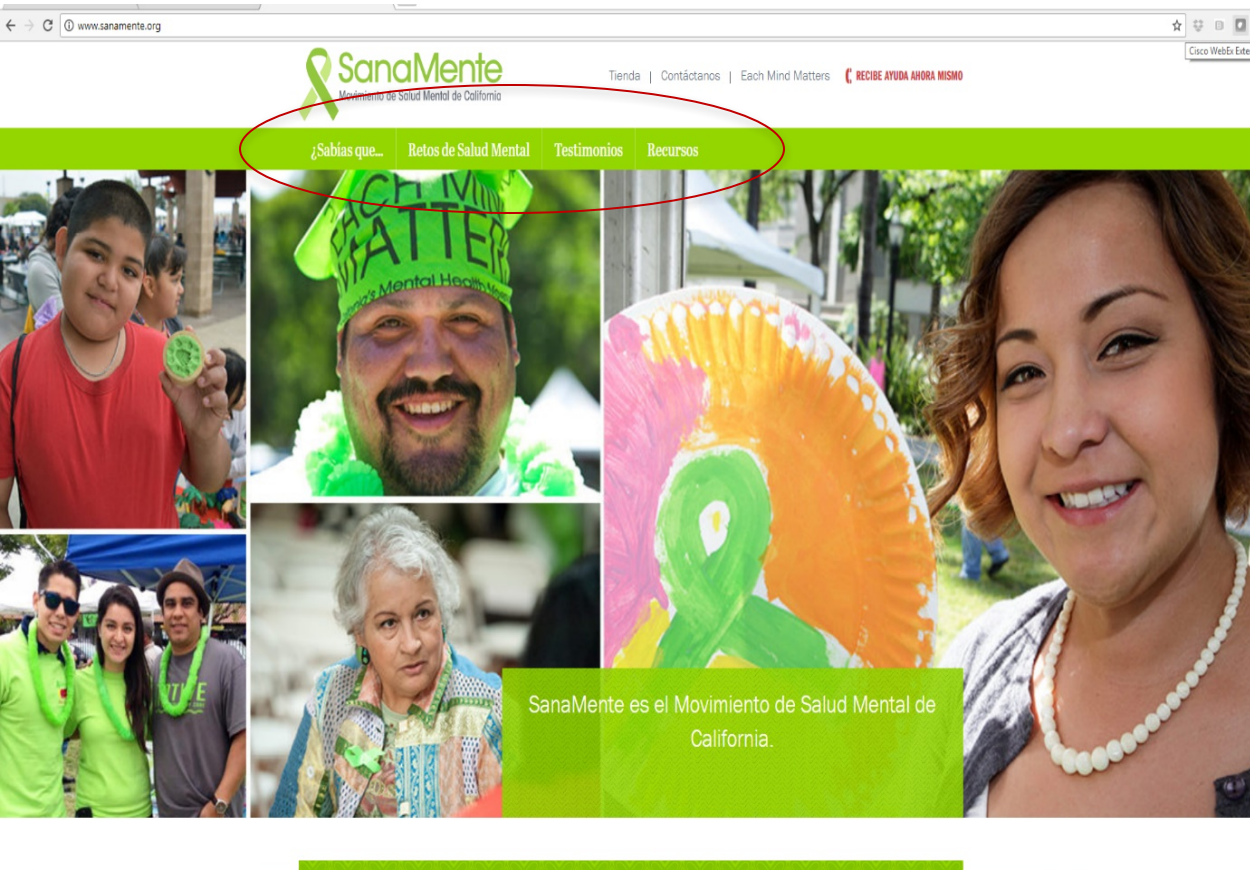
Recursos de SanaMente

Como parte de la iniciativa SanaMente, hay varios programas y campañas en español que se dirigen a grupos demográfico específicos o de temas específicas de importancia a la comunidad latina:

- SanaMente – Recursos de Salud Mental
- Reconozca Las Señales
- Ponte En Mis Zapatos
- Directing Change

SanaMente: Recursos de Salud Mental

<http://www.sanamente.org/>



- ¿Sabías que...
- Retos de Salud Mental
- Testimonios
- Recursos



SanaMente: Recursos de Salud Mental

¿Sabías que ?

<http://www.sanamente.org/sabias-que/>

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contacto | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

¿Sabías que... Retos de Salud Mental Testimonios Recursos



Segmento informativo
Sergio Aguilar-Gaxiola, MD, PhD es profesor de Medicina Interna en la Escuela de Medicina de la Universidad de California en Davis (UCD) y también es el Director y Fundador del Centro para Reducir Disparidades en Salud. En estos segmentos informativos, el Doctor Aguilar-Gaxiola comparte información útil sobre varios temas asociados con la salud mental.

[Escucha aquí](#)

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Tienda | Contacto | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA**

¿Sabías que... Retos de Salud Mental Testimonios Recursos

SanaMente / ¿Sabías que... / Prevención

Prevención

La salud mental "es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad" — Organización Mundial de la Salud

Los expertos en salud pública aseguran que siempre es mejor tratar de evitar que ocurra un problema en vez de tener que tratarlo después de que se presenta. Es más posible que uno se recupere más pronto si uno responde a un reto de salud mental lo más antes posible, como ocurre con las enfermedades físicas como la diabetes o el cáncer.



La salud mental es una parte esencial de nuestro bienestar general, y juega un papel importantísimo para que podamos manejar el estrés, trabajar de forma productiva y contribuir a nuestra comunidad. En otras palabras, una salud mental positiva nos da una base sólida para tener una vida completa y saludable.

Hay estudios que muestran que las personas pueden aprender a mejorar su salud mental y física. Las comunidades pueden hacer cambios que nos ayuden a tener éxito en este esfuerzo.

El apoyar la salud mental no solo implica responder a los problemas, sino también el permitir que las personas, las comunidades y las organizaciones actúen antes de que se presenten los retos de salud mental.

Prevención en California

California está creando un movimiento en el que todos logren tener buena salud mental. Juntos estamos:


- construyendo ambientes en las escuelas y las comunidades que apoyen la salud mental
- previniendo el suicidio
- ofreciendo información y esperanza de recuperación de salud mental a individuos y comunidades
- conectando a las personas con otras personas que pueden ayudar antes de que lleguen a un punto de crisis

Nuestra meta es mantener a las personas saludables, actuar cuando aparecen retos de salud mental y brindar el tratamiento, los servicios y la ayuda necesarios para prevenir cualquier sufrimiento prolongado e innecesario.

El resultado que buscamos es una reducción drástica de las consecuencias negativas de una enfermedad mental no tratada, por ejemplo, la sobrepoblación en salas de emergencias y cárceles, la falta de hogar, la baja productividad en el trabajo y el sufrimiento que ocurre en silencio.

Obtén mayor información sobre los métodos de prevención y las prácticas saludables disponibles cercanas a donde tu vives. Los servicios y ayuda están a disposición de todos los californianos de todas las edades y lugares de origen.


Prevención



¿Sabías que la prevención puede reducir el riesgo de sufrir un reto de salud mental? ¿O que reconociendo y respondiendo a un problema de salud mental lo antes posible puede dar mejores resultados? Entérate de qué es lo que puedes hacer para prevenir retos de salud mental.

[Aprende más](#)


Familias y niños



Los padres y maestros pueden crear ambientes que sean seguros y de apoyo en el hogar y en la escuela para promover la buena salud mental de todos los niños. Existe información que te ayudará a lograr lo que quieres. Da el paso para encontrarla.

[Aprende más](#)


Jóvenes adultos



La adolescencia y el inicio de los veinteos pueden ser difíciles o muy estresantes. No dejes que el estrés empeore dejando pasar el tiempo. Obtén la ayuda y la información que necesitas lo antes posible para mantenerte sano.

[Aprende más](#)


Adultos mayores



El cuidado de la salud mental continúa siendo importante en la edad adulta. Aproximadamente el 15% de los adultos mayores de 60 años han tenido retos de salud mental en los últimos 12 meses. Obtén información sobre cómo mantenerte bien y dónde puedes obtener los recursos que necesitas.

[Aprende más](#)


Trabajadores del campo



Valoramos mucho a nuestros trabajadores del campo. Desafortunadamente, los trabajadores del campo son el grupo de latinos que menor acceso tienen a los servicios de salud mental. Averigua qué puedes hacer para buscar la ayuda que ellos necesitan para mantenerse saludables.

[Aprende más](#)

Reduciendo barreras



Uno de los objetivos de SanaMente es ayudar a crear comunidades donde todos puedan encontrar de manera sencilla su propio camino para obtener el apoyo necesario y recuperarse. Si hablamos sobre los retos de salud mental de manera sencilla, abierta y honesta, todos ayudaremos a hacerlo posible.

[Aprende más](#)



SanaMente: Recursos de Salud Mental

Retos de Salud Mental



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters [RECIBE AYUDA AHORA MISMO](#)

¿Sabías que... **Retos de Salud Mental** Testimonios Recursos



Todos enfrentamos retos en nuestra salud mental a lo largo de nuestras vidas. De hecho, la mitad de nosotros enfrentará algún reto de salud mental en el transcurso de nuestras vidas. Lamentablemente, muchas veces estos retos pueden empeorarse y requerir mayor atención. Sin embargo, hay buenas noticias. Los tratamientos para los retos de salud mental pueden ser efectivos y la recuperación también ocurre. Todos podemos hacer algo para ayudarnos a nosotros mismos o a otras personas. Sigue leyendo para obtener más información sobre los retos de salud mental y cómo encontrar ayuda.

Depresión



Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, tiene problemas en su vida diaria durante semanas.

[Aprende más](#)

Ansiedad



Las personas con ansiedad o trastornos de ansiedad responden a ciertos objetos (por ejemplo, arañas, culebras, etc.) o situaciones (por ejemplo, lugares altos o cerrados) con miedo y temor a veces extremo.

[Aprende más](#)

Prevención del suicidio



El suicidio genera sentimientos de dolor, sufrimiento y pérdida incalculables para las personas, familias y comunidades de todo el país. Pero el suicidio se puede prevenir; entonces es importante saber qué hacer.

[Aprende más](#)

Trauma



Hay sucesos o eventos extraordinarios en nuestras vidas en los que nos pasan cosas que no sabemos cómo manejar. Nos llegan por sorpresa y no estamos preparados para enfrentarlos. Estos eventos nos pueden causar emociones fuertes y hasta traumas.

[Aprende más](#)

Abuso de alcohol y/o sustancias



¿Conoces a alguien que abusa de las drogas o el alcohol? ¿Quizás tú necesitas ayuda? La siguiente información te ayudará a entender qué buscar o qué preguntas necesitas hacer si conoces a alguien que abusa de sustancias.

[Aprende más](#)

<http://www.sanamente.org/retos/>



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters [RECIBE AYUDA AHORA MISMO](#)

¿Sabías que... **Retos de Salud Mental** Testimonios Recursos

SanaMente / Retos de Salud Mental / ¿Qué es la depresión?

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad real y frecuente que afecta no solo a quien la padece si no también a la familia. La depresión es la causa principal de discapacidad entre los principales grupos étnicos y raciales de los Estados Unidos, en especial entre los jóvenes latinos. Es más que la sensación de estar triste o abatido durante unos días.

La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento. Sin tratamiento adecuado, los sentimientos asociados con la depresión no desaparecen si no que persisten e interfieren con las actividades de la vida diaria, las relaciones con la familia, amigos y con compañeros de trabajo y/o escuela.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

- Tener sentimientos de tristeza profunda o "vacío" que dura al menos dos semanas, casi todos los días y casi todo el día
- Tener sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o culpa
- Perder el interés o placer en actividades que antes disfrutabas, como ir al cine o salir a cenar y estar con familia o amigos
- Sentirse muy cansado
- Tener dificultad para concentrarte o recordar detalles
- No poder dormir o dormir mucho
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Tener pensamientos de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- Tener dolores o malestares, dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos sin una causa física clara o que no mejoran ni con tratamiento

La depresión es un trastorno que afecta al cerebro. Existen varias causas, entre ellas factores genéticos, medioambientales, psicológicos y bioquímicos. La depresión por lo general se manifiesta por primera vez entre los 15 y los 30 años de edad y es mucho más frecuente entre las mujeres. Además, las mujeres pueden padecer de depresión posparto luego del nacimiento de un bebé. Algunas personas sufren de trastorno afectivo estacional durante el invierno.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Existen varios tipos de depresión

Depresión grave:



SanaMente: Recursos de Salud Mental

Testimonios

<http://www.sanamente.org/testimonios/>



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBIR AYUDA AHORA MISMO**

¿Sabías que... Retos de Salud Mental **Testimonios** Recursos

Voces de la Salud Mental

Las Voces de la Salud Mental están representadas por personas, familiares o amigos que se han unido a la campaña. Sus historias ayudan a aquellos que han sufrido, están sufriendo o han padecido de alguna enfermedad mental o emocional. Únete a su voz para que unidos logren un grito de luz, de esperanza y de apoyo continuo.

Filtrar Testimonios

- Todos Tipos de Medio
- Todos Tipos de Medio
- Promesa
- Testimonio
- Video



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBIR AYUDA AHORA MISMO**

¿Sabías que... Retos de Salud Mental **Testimonios** Recursos

Voces de la Salud Mental

Las Voces de la Salud Mental están representadas por personas, familiares o amigos que se han unido a la campaña. Sus historias ayudan a aquellos que han sufrido, están sufriendo o han padecido de alguna enfermedad mental o emocional. Únete a su voz para que unidos logren un grito de luz, de esperanza y de apoyo continuo.

Filtrar Testimonios

Todos Tipos de Medio

Busca Aquí

Alza Tu Voz

Verónica

“El primer abogado de tu hijo eres tú. Y si tú sientes que algo más está pasando, ve a las agencias... No importa tu idioma.”

Ver

Daniel

“La estigma de que uno no puede ser nada porque tiene [un reto de salud mental] es mentira. Eso no es verdad... Si tú dices que no puedes, no vas a poder. Si dices que sí, entonces es posible.”

Ver

Cristina

“He podido ayudarme a mi misma saber mis derechos... [para] que no se me cierre una puerta. Si yo busco cualquier ayuda, sé donde lo voy a encontrar.”

Ver

Mercedes

“La realidad de la enfermedad de salud mental no es razón suficiente para vivir solo si...”

Pedro y José

Alza Tu Voz

Mylo

“Continuar educando a los estudiantes y facultad de los colegios comunitarios de Los Angeles acerca de la salud mental, especialmente en relación a los estudiantes pertenecientes a la diversidad de orientaciones sexuales e identidades de genero y expresión (OSIGE)-(SOGIE).”

Hermosilla

“A promover con mi familia amigos, en mi area de trabajo, Iglesias, escuelas, la comunidad en general, la importancia de hablar de la salud mental, como cualquier otro tema, y no etiquetar a las personas que padecen de alguna enfermedad mental, ni marginarlas, si no buscar la ayuda necesaria y adecuada para estas personas como...”

Malusa

“A hablar a las personas que conozco acerca de salud mental.”



SanaMente: Recursos de Salud Mental

Testimonios

<http://www.sanamente.org/testimonios/?tipos-de-medio=video>

La Historia de Pedro y José



La Historia de Veronica



La Historia de Cristina



La Historia de Daniel



La Historia de Mercedes





SanaMente: Recursos de Salud Mental

Recursos

<http://www.sanamente.org/recursos/>



Tienda | Contáctanos | Each Mind Matters **RECIBE AYUDA AHORA MISMO**

- ¿Sabías que...
- Retos de Salud Mental
- Testimonios
- Recursos**



Recursos

SanaMente es un compromiso para promover la conciencia sobre la salud mental en la comunidad latina. Explora estos recursos en español para ayudarte a comenzar una conversación sobre la salud mental con miembros de tu familia y tu comunidad.

Guía de apoyo para la salud mental

La guía de apoyo para la salud mental proporciona información valiosa sobre cómo puedes encontrar servicios de salud mental para ti y tus seres queridos.

Más

Buscas más recursos de CalMHSA?

Haz clic aquí



Tienda | Contáctanos

- ¿Sabías que...
- Retos de Salud Mental
- Testimonios
- Recursos

SanaMente / Recursos / Guía de apoyo para la salud mental

Guía de apoyo para la salud mental

La Guía de apoyo para la salud mental proporciona información valiosa sobre cómo puedes encontrar servicios de salud mental para ti y tus seres queridos.

Haz clic aquí para descargar la Guía de apoyo para la salud mental



SanaMente: Recursos de Salud Mental

Abuso de alcohol y/o drogas

SanaMente se dedica a combatir el alcoholismo y el abuso de drogas y la adicción.

¿Conoces a alguien que necesite información te ayudamos a encontrarla.

¿Qué cambios sufras en las señales más comunes?

- Cambio de amigos
- Faltar días en el trabajo o escuela

Si respondes "sí" a las drogas que requieren atención

- ¿Te sientes irritable o criticado tu uso de alcohol?
- ¿Te acusan otros de beber demasiado?
- ¿Te das cuenta que te olvidas cosas importantes?
- ¿Te sientes agitado y nervioso?
- ¿Estás durmiendo mal?

¿En dónde puedes encontrar ayuda para tomar el primer paso?

- Red Nacional De Sobre El Tratamiento De Drogas y Alcoholismo 1-800-962-4357
- La Administración Mental y Abuso De Drogas <https://nmdtreatment.org/> (solo en inglés)

Depresión

Cada año, 34 millones de personas experimentan síntomas de depresión que afectan su calidad de vida y bienestar mental. SanaMente creó esta hoja informativa para ayudarte a aprender sobre los síntomas y recursos disponibles para la depresión que es común en la comunidad latina.

¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, tiene problemas en su vida cotidiana durante semanas. La depresión es una enfermedad real y frecuente que afecta no solo a quien la padece sino también a la familia. La depresión es la causa principal de discapacidad entre los principales grupos étnicos y raciales de los Estados Unidos, en especial entre los jóvenes latinos. Es más que la sensación de estar triste o abatido durante unos días.

La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento. Sin tratamiento adecuado, los sentimientos asociados con la depresión no desaparecen si no que persisten e interfieren con las actividades de la vida diaria, las relaciones con la familia, amigos y con compañeros de trabajo y/o escuela.

¿Cuáles son las señales y síntomas de la depresión?

- Tener sentimientos persistentes de tristeza profunda o "vacío" que duran los días y casi todo el día
- Tener dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Tener sentimientos de desesperanza, pesimismo, irritabilidad, ansiedad o culpa.
- No poder dormir o dormir mucho
- Perder el interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin energía, muy cansado o siendo más "lento."
- Tener sentimientos de culpabilidad, desvalorización, o impotencia.
- Tener pensamiento de muerte o suicidio, intentos de suicidio
- Tener dolores o malestares u otros síntomas del cuerpo persistentes los cuales no son causados por enfermedades físicas.

La depresión es un trastorno que afecta al cerebro. Existen varias causas, entre ellas factores genéticos, medioambientales, psicológicos y bioquímicos. La depresión por lo general se manifiesta por primera vez entre los 15 y los 30 años y es mucho más frecuente entre las mujeres. Además, las mujeres pueden padecer de depresión posparto luego del nacimiento de un bebé. Algunas personas sufren de trastorno afectivo estacional durante el invierno.

Conoces a alguien o quizás tú misma(o) quien sufre de depresión? Donde puedes encontrar ayuda? Recuerda que la recuperación es posible. Estos son algunos recursos que te ayudaran a ti y tu familia.

- Habla con tu médico de atención primaria.
- Haz ejercicio: no importa si es solo caminar por 10 minutos. Invita a un(a) amigo(a) para que camine contigo.
- Habla con familiares y diles cómo te sientes y que necesitas su apoyo.
- Encuentra Un Proveedor De Salud Mental bit.ly/2m3aW0n
- Oficina Para La Salud De La Mujer www.womenshealth.gov/espanol
- Mental Health America (Salud Mental America) bit.ly/2aFRWvz

Visita SanaMente.org y obtén más información y recursos sobre la depresión.



Financiado por fondos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, aprobada por votantes.



Guía de apoyo para la salud mental



SÉ LA VOZ DE LA ESPERANZA



SanaMente.org



MITO

Una creencia o idea ampliamente sostenida pero falsa.

No es posible recuperarse de un reto de salud mental.

Las personas que viven con retos de salud mental no pueden ser miembros que contribuyen a la sociedad.

No existen recursos de salud mental en especial que puedan ayudarme a mí o a mi familia.

REALIDAD

El mundo o el estado de las cosas como realmente existen.

Con un tratamiento adecuado, el 70-90% de las personas que viven con un reto de salud mental se pueden recuperar.

Las personas que manejan sus retos de salud mental pueden llevar vidas felices y saludables y contribuir a su comunidad.

Habla con tu médico sobre cómo puedes encontrar ayuda para un reto de salud mental. También puedes visitar SanaMente.org para aprender más acerca de la salud mental y encontrar recursos que te sean de utilidad.



Financiado por fondos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental Propuesta 63, aprobada por votantes.

<http://www.sanamente.org/recursos/mental-health-one-pager/>
<http://www.sanamente.org/recursos/guia-de-apoyo-para-la-salud-mental/>
<http://www.sanamente.org/recursos/cartel-de-sanamente-los-mitos-y-realidad-de-vivir-con-un-reto-de-salud-mental/>



SanaMente: Recursos de Salud Mental Recursos

Healthy & Happy Families Start Here

LATINO FAMILY FOTONOVELAS

Talking about Feelings

LASHING MATTERS

ACTIVIDAD:

ACTIVIDAD	ACTIVIDAD
... (text) (text) ...
... (text) (text) ...

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Después de haber discutido el tema de la fotonovela y utilizando un proyector o una computadora dirigite a www.sanamente.org/instrucciones y vean la historia de Cristina. Al término de la historia ayuda a los participantes a contestar las siguientes preguntas.

- ¿Qué piensan de la historia de Cristina?
- ¿Cómo pueden mostrar apoyo con su historia?
- ¿Creen que lo que ella ha hecho para buscar ayuda le puede ayudar a otras personas?
- ¿Se parece la historia de...

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

LECCIÓN #1: Roberto y su mamá

Objetivo:
Los padres aprenderán conceptos básicos de la salud mental.

Duración:
60 - 90 minutos

Materiales:

- Pizarrón, marcadores, rotafolio, libretas para apuntes y lápices
- Acceso a Internet, un proyector y pantalla
- Copias de la fotonovela de la historia de Roberto y su mamá

ACTIVIDAD:

- Reúne a los padres y forma un círculo para facilitar una mejor interacción entre ellos
- Asegúrate que todos los participantes tengan una copia de la fotonovela
- Selecciona algunos voluntarios que lean la fotonovela sobre la historia de Roberto y su mamá

Experiencia sobre el tema:
Después de haber leído la fotonovela y utilizando una "lluvia de ideas", pregunta a los participantes:

- ¿Qué piensan sobre el tema y si alguna vez han escuchado sobre los retos de salud mental?
- ¿Cuáles son algunas de las palabras que pueden lastimar la autoestima de las personas?
- ¿Ustedes piensan que es importante hablar con sus hijos sobre la salud y las enfermedades mentales?
- ¿Qué les viene a la mente cuando las personas hablan sobre algún trastorno de salud mental?
- ¿Piensan que es importante que se hable sobre estos temas en las escuelas?

Una Familia Feliz y Saludable Comienza Aquí

SanaMente

Financiado por un contrato con el Estado de California de Salud Mental y Promoción de la Salud, aprobado por el estado.

EachMind MATTERS

<http://www.sanamente.org/recursos/sanamente-fotonovelas/>

SanaMente: Recursos de Salud Mental

Recursos (Centro de recursos de EMM)



<https://emmresourcecenter.org/resources/sanamente-resource-card>

<https://emmresourcecenter.org/resources/sanamente-fact-sheet>

SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

¿Qué es *SanaMente*?

- *SanaMente* es la adaptación al español que se ha seleccionado para el eslogan *Each Mind Matters*, el Movimiento de Salud Mental de California.
- La traducción directa o literal al español del eslogan en inglés (*Each Mind Matters*) no comunicaba lo que se deseaba.
- Desarrollamos esta versión en español no solo como una adaptación adecuada, sino también para captar la idea de un movimiento creciente para la concientización de la salud mental, de servicios equitativos para los cuidados de salud mental y la aceptación e inclusión de personas que viven con los retos de enfermedades mentales en un clima libre del estigma.

¿Cómo fue que desarrollamos *SanaMente*?

- ¡*SanaMente* no es un error tipográfico!
- Este eslogan se basa en un juego de palabras y tiene un doble sentido: ciertamente se utiliza como un adverbio: por ejemplo, 'vivir sanamente', pero el trato tipográfico de la palabra pretende separar y hacer hincapié sobre una mente sana, o *SanaMente*.
- Este término fue compartido con representantes y líderes comunitarios a través de todo el estado, los cuales inmediatamente entendieron el significado de lo que se intenta comunicar y reconocieron el juego de palabras.
- Desde un punto de vista de comunicaciones, *SanaMente* es un eslogan distintivo: inteligente, con chispa y fácilmente recordable.
- Se trata de nuestra mente, y de nuestra salud.
- Lo animamos a que forme parte de *SanaMente*.

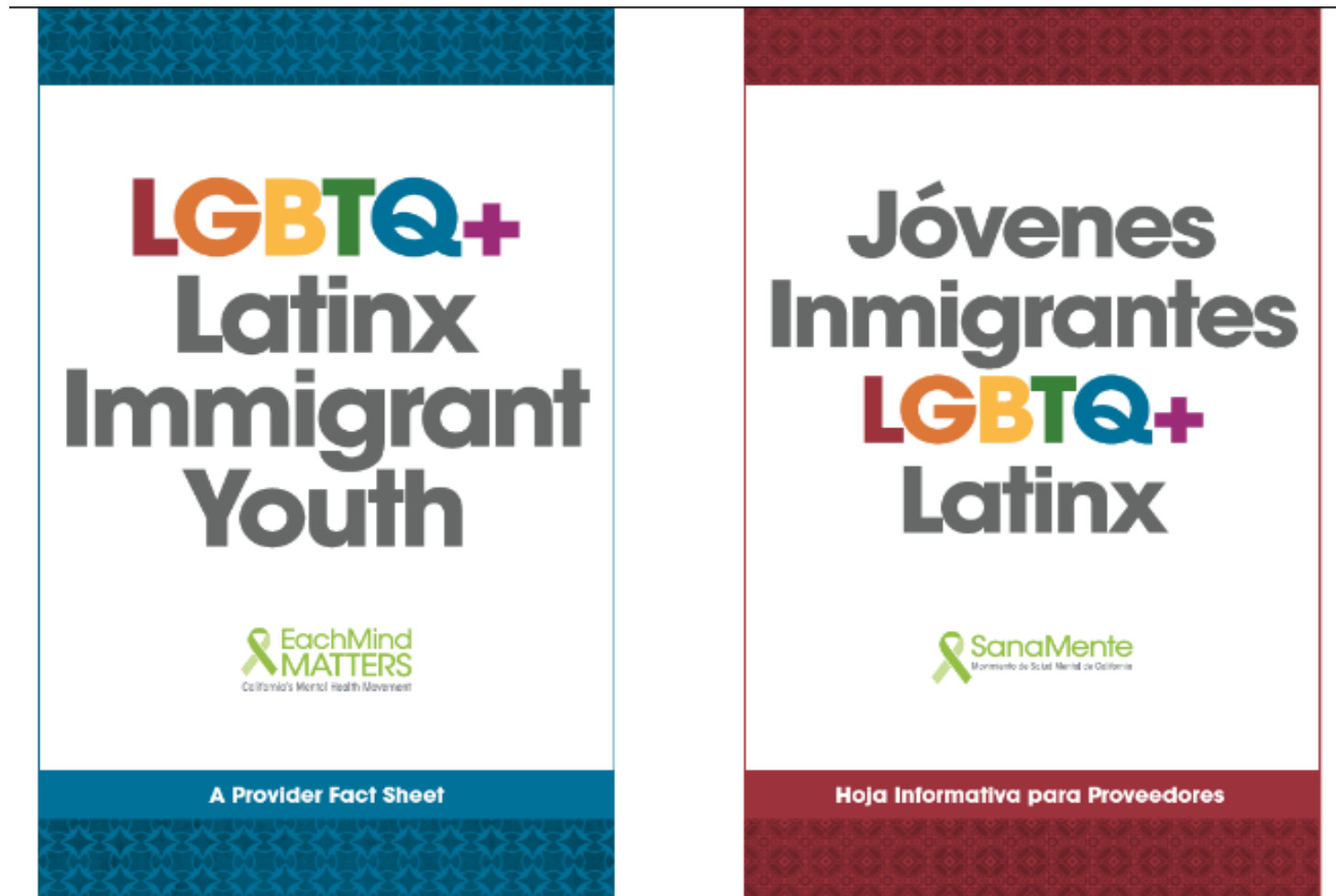
¿Por qué es importante *SanaMente*?

- SanaMente muestra nuestro compromiso con la comunidad latina.
- La población latina es ahora mayoría en el estado: California cuenta con la población latina más alta en los Estados Unidos con un 39% de la población estatal. (theguardian.com, lunes, 17 de marzo, 2014).
- La gran mayoría de los latinos en California (82%) son de ascendencia mexicana, y el 15% son de Centro y Sudamérica, y del Caribe. (Ennis, Ríos-Vargas, y Albert, 2011).
- Más de la mitad (53%) de los niños en educación primaria en California son ahora de origen latino. (Departamento de Educación de California, 2012).
- La prevalencia en general de trastornos mentales en la población de latinos nacidos en Estados Unidos durante el último año es ligeramente menor de lo que lo es para la población caucásica no hispana: aproximadamente 20% para



SanaMente: Recursos de Salud Mental Recursos (Centro de recursos de EMM)

<https://emmresourcecenter.org/resources/latinx-lgbtq-immigrant-youthjovenes-inmigrantes-latinx-lgbtq-fact-sheet>





P&R





Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA
LAS SEÑALES

El Suicidio Es Prevenible

www.ElSuicidioEsPrevenible.org/



Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

Reconozca las señales >> Escuche y Dialogue >> Busque Ayuda

OBTEGA AYUDA AHORA

RECONOZCA LAS SEÑALES

El sufrimiento no siempre se nota, pero la mayoría de las personas suicidas muestran algunas señales de lo que están pensando. Si observa aunque sea una de estas señales, actúe o diga algo inmediatamente ahora para informarse de lo que tendrá que hacer. Estar preparado para ayudar a un amigo en un momento crucial como este.

Empiece
Reconozca
Dialogue
Busque Ayuda
Comparta

Escoja una categoría

"Un amigo decía cosas como: 'No aguanto más, quiero acabar con todo.'"

Expresan el deseo de morirse o de suicidarse

Dicen cosas vagas o sutiles.

1 2 3

Ponen sus asuntos en orden

Comportamiento imprudente

Alteración del sueño

Regalo de pertenencias

Ansiedad

Sentirse sin esperanza, desesperado y atrapado

Cambios repentinos de humor

Aislamiento

Sentirse inútil

Expresan el deseo de morirse o de suicidarse

Comportamiento imprudente

Comparta la información

Medios de Comunicación | Sobre Nosotros | Contáctenos | Resource Center | English

www.ElSuicidioEsPrevenible.org



Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

Material de impresión:

- Cartelera
- Poster
- Folleto
- Tarjetas
- Rotafolio

EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA

RECONOZCA LAS SEÑALES ESCUCHE Y DIALOGUE BUSQUE AYUDA

APRENDA A RECONOCER LAS SEÑALES
WWW.EL SUICIDIO ES PREVENIBLE.ORG

RECONOZCA LAS SEÑALES



EL SUFRIMIENTO NO SIEMPRE SE NOTA

RECONOZCA LAS SEÑALES ESCUCHE Y DIALOGUE BUSQUE AYUDA

Para un suicidio en orden...
...debe haber un plan.

El sufrimiento no siempre se nota. Aunque esté rodeado de amigos y seres queridos, alguien que experimenta dolor emocional o tiene pensamientos suicidas puede sentirse aislado. Usted puede sentir que algo anda mal, pero tal vez no sea cuán grave es la situación. Corra en lo que ve y siente, y luego pregúntele a la persona si está pensando en suicidarse.

Reconozca las Señales. Escúchelo y Dialogue. Busque Ayuda.
www.el-suicidio-es-prevenible.org

¿Está pasando por una crisis? Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1.888.628.9454

INTRODUCCIÓN

¿Qué viene a nuestra mente cuando escuchamos la palabra Suicidio?



¿Está preocupado por alguien?
El sufrimiento no siempre se nota. Si observa, aunque sea una de estas señales, especialmente si nota que el comportamiento es algo nuevo, que ha incrementado o que parece ser a causa de una pérdida, un cambio o un evento trágico, actúe o diga algo para ayudar a un ser querido.

Señales de alerta para tener en cuenta:

- Charlas sobre deseos de morir o suicidarse
- Búsqueda de métodos de suicidarse
- Sentimientos de desesperanza, desesperación, acortamiento
- Entrega de posesiones
- Poner las cosas en orden
- Comportamiento imprudente
- Consumo mayor de drogas o alcohol
- Abstinencia

Si está preocupado por alguien, acérqese
“¿Está pensando en suicidarse?”

Si cree que la persona es suicida, llame. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio para recibir ayuda inmediata y apoyo. Llame al 911 para emergencias que amenacen la vida o para ayuda inmediata. Manténgase a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

Visite www.el-suicidio-es-prevenible.org para aprender cómo iniciar la conversación.

El Sufrimiento No Siempre Se Nota

RECONOZCA LAS SEÑALES
El Suicidio Es Prevenible

Red Nacional de Prevención del Suicidio
1.888.628.9454

RECONOZCA LAS SEÑALES

Las señales de advertencia del dolor emocional o de los pensamientos suicidas no siempre son obvias. El saber reconocer las señales es el primer paso para poder ayudar a un amigo o familiar que está en peligro. Si usted siente que algo está mal, corra en su instinto y obtenga más información en www.el-suicidio-es-prevenible.org

SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Babel de querer morirse o suicidarse
- Sentencia sin esperanza, desesperanza o aislamiento
- Negar prevención
- Poner sus asuntos en orden
- Comportamiento imprudente
- Hacer un viaje
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol
- Actos de las demás
- Aislamiento y agitación
- Abstinencia en el trabajo
- Cambio repentino de humor
- Sentido inútil

ESCUCHE Y DIALOGUE

¿Estás pensando en el suicidio?

Hablar sobre el suicidio no es fácil para nuestras familias. Pero escuchar con sinceridad y dialogar abiertamente con un ser querido que está considerando el suicidio puede hacer toda la diferencia del mundo. Si está preocupado por alguien, no lo dude. Visite www.el-suicidio-es-prevenible.org para aprender cómo iniciar la conversación.

INICIAR LA CONVERSACIÓN
Mantenga las señales de advertencia que lo motivó.

PREGUNTA SOBRE EL SUICIDIO
“¿Está pensando en el suicidio?”

ESCUCHE
Espere un momento y tranquilice a la persona.

BUSQUE AYUDA

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no lo diga solo. Ayúdalo a encontrar ayuda. Llame al 911 para emergencias que amenacen la vida o para ayuda inmediata. Manténgase a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

EN UN MOMENTO DE CRISIS

Si usted piensa que la persona podría suicidarse, no lo diga solo. Ayúdalo a encontrar ayuda. Llame al 911 para emergencias que amenacen la vida o para ayuda inmediata. Manténgase a la persona lejos de cosas que puedan hacerle daño, tales como armas de fuego, drogas o lugares altos. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454.

www.el-suicidio-es-prevenible.org



Reconozca Las Señales: Recursos de Prevención del Suicidio

Recursos digitales:

- Anuncio de televisión
- Anuncio de radio

Anuncio de radio:

<https://emmresourcecenter.org/resources/spanish-radio-que-harias-si-supieras-what-would-you-do-if-you-knew>

Anuncio de 30 segundos de televisión:

<https://emmresourcecenter.org/resources/spanish-tv>



My3 App: Recursos de Prevención del Suicidio

Para proveedores o profesionales de salud mental que desarrollan planes de seguridad con pacientes

- My3app.org/es



MANTÉNGASE CONECTADO A SU RED DE APOYO CUANDO TENGA PENSAMIENTOS SUICIDAS.

CREE UN SISTEMA DE APOYO

Simplemente agregue la información de contacto de la gente que lo conoce y lo quiere y que le puede ayudar cuando esté teniendo pensamientos suicidas.

CONSTRUYA UN PLAN DE SEGURIDAD

Puede idear un plan de seguridad al identificar sus señales de advertencia, sus estrategias de enfrentamiento, sus distracciones y redes personales para que lo ayuden a mantenerse a salvo.

ACCEDA A RECURSOS IMPORTANTES

Personalice MY3 al agregar recursos de prevención al suicida y sitios web que lo ayuden a sentirse mejor y mantenerse a salvo. MY3 ya cuenta con una lista de recursos.

Si necesita hablar con alguien acerca de sus pensamientos suicidas, llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454. Hay consejeros entrenados disponibles para brindar asistencia confidencial, día y noche de manera gratuita.

Descargue MY3 gratis desde la App Store de iPhone o desde Google Play Store. Busque "MY3 - Support Network."



www.MY3App.org/es



Financiado por contratos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), operada por votantes.



Para Jóvenes:

Ponte En Mis Zapatos & Directing Change



www.ponteenmiszapatos.org



Directing Change

Program & Film Contest

www.DirectingChange.org

www.directingchange.ca.org

Ponte En Mis Zapatos

Dirigido a jóvenes de 9 a 13 años:

- Sitio web interactivo
- Videos de historias reales
- Sección para adultos que incluye recursos para padres y maestros

PONTE EN MIS ZAPATOS

¡Hola! ¿Sientes curiosidad por saber cómo se siente estar en el lugar de otra persona? ¿Quieres aprender sobre la vida de otras personas? Es muy bueno ser curioso y querer aprender. Así es que, amárrate bien tus tenis y aprendamos juntos sobre la salud mental. Aprender sobre otras personas puede ayudarte a entender que ellas son muy parecidas a ti; simplemente están viviendo de manera diferente.



MARÍA



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



José



GALERÍA DE ZAPATOS



SOFÍA



MITOS



APRENDE



RECIBIR AYUDA Y DAR AYUDA



REALIDAD



TUS ZAPATOS



HISTORIAS DE LA VIDA REAL



PARA ADULTOS



RETOS DE SALUD MENTAL

Escucha historias de la vida real sobre retos de salud mental y recuperación en

PONTE EN MIS ZAPATOS



Patrocinado por la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

Directing Change: Películas hechas por jóvenes para jóvenes

The Sixth Annual
Directing Change
Program and Film Contest

To keep up with the latest updates, visit:
www.facebook.com/DirectingChangeCA

CALLING ALL YOUNG FILMMAKERS AND CHANGE AGENTS! MAKE A DIFFERENCE AND WIN CASH PRIZES BY CREATING SHORT FILMS THAT WILL BE USED TO RAISE AWARENESS AND HELP YOUNG PEOPLE ACROSS CALIFORNIA.

SUBMISSION CATEGORIES:
SUICIDE PREVENTION • MENTAL HEALTH MATTERS • THROUGH THE LENS OF CULTURE
ANIMATED SHORT • SANAMENTE

SUBMISSIONS ARE DUE MARCH 1, 2018.

Visit www.DirectingChangeCA.org
for contest rules and educational resources.

La Superación de Problemas



Escuchen

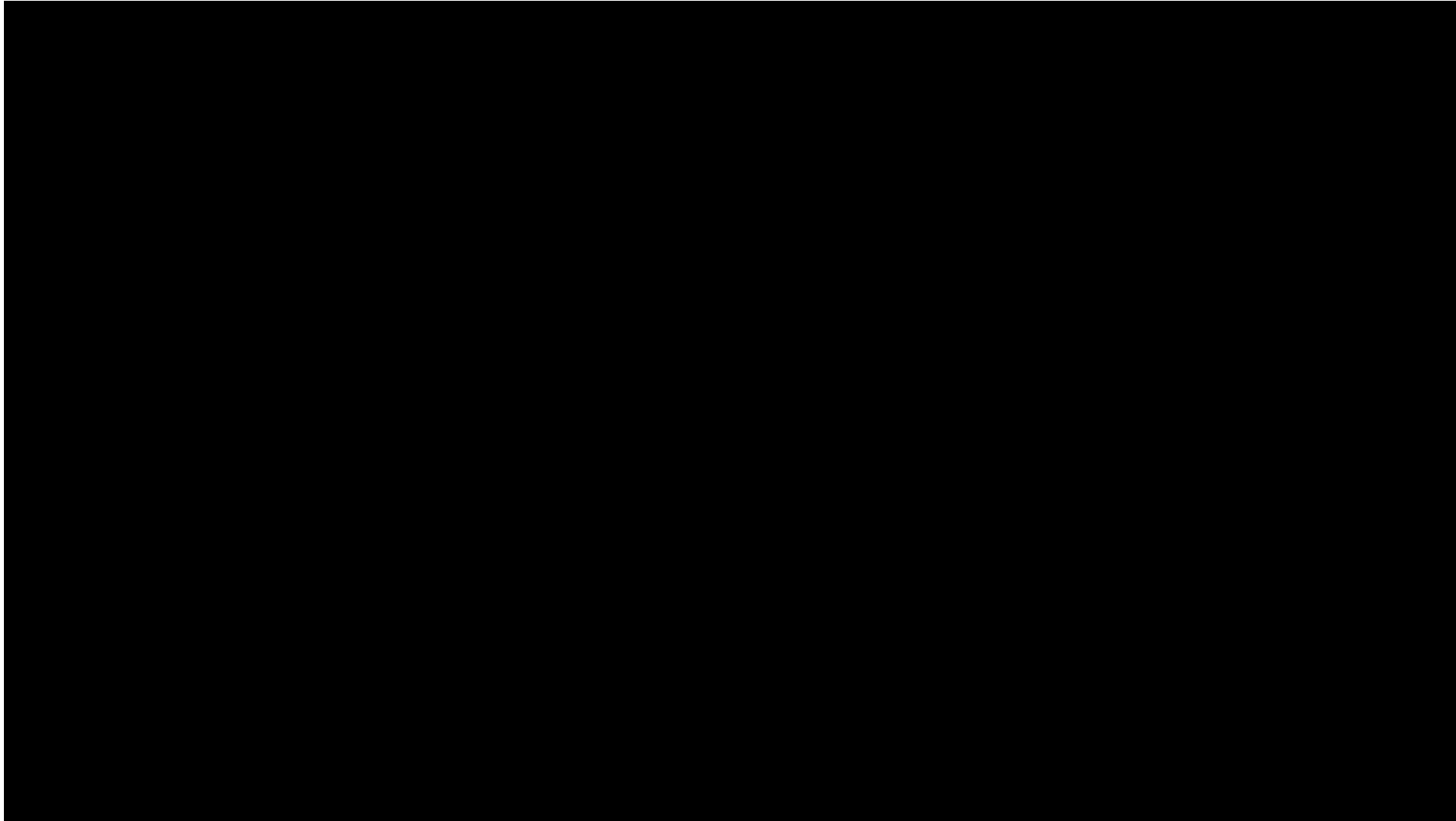


Encuentra Tu Voz





Directing Change



Directing Change

The 2018
Directing Change
Program and Film Contest



SanaMente

Únete a SanaMente, el movimiento de salud mental de California.

JÓVENES ESTÁN INVITADOS A **CREAR PELÍCULAS EN ESPAÑOL DE 30 SEGUNDOS** SOBRE SALUD MENTAL. SERA ELEGIBLE PARA GANAR HASTA \$1,000 EN PREMIOS Y RECONOCIMIENTO. LAS PELÍCULAS SE USARÁN PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN LAS **COMUNIDADES HISPANOABLANTES DE CALIFORNIA.**

LAS PELÍCULAS DEBEN PRESENTARSE EL 1 DE MARZO DE 2018.



Visit www.DirectingChangeCA.org

Financiado por credos a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.

 ¡Próximamente!

Estén atentos: se está desarrollando anuncios adicionales de radio en español y otros medios de comunicación, que estarán disponibles más adelante en 2018.





P&R



¡Únete al movimiento!



About Us | Shop | Media | Contact | SanaMente | GETHELPNOW

Mental Health | Stories | Get Involved | Events | Resources | Blog



Get Involved

We all have mental health, and our voices are amplified when we speak up together. California's Mental Health Movement grows stronger every day as millions of people and thousands of organizations are working to advance mental health. There are many ways to add your voice and strengthen the movement.



Speak Up

Share how you're part of the movement by taking a pledge to advance mental health in your own way.

Take a pledge



Spread the Word

Learn more about the movement and get tools to help inform others.

More



Share Your Story

We all have mental health, and we're inspired by each other's stories. Tell us why mental health matters to you by sharing your "lime green story".

Share

Stories

California's Mental Health Movement is made of up millions of people who believe that everyone experiencing a mental health challenge deserves the opportunity to live a healthy, happy and meaningful life. See what people are saying and sharing – and add your voice to the movement with your own commitment to advancing mental health.



Mental Health Matters Month

www.eachmindmatters.org/get-involved/spread-the-word/toolkit-may-mental-health-matters-month-2017/

Centro de recursos de EMM

<https://emmresourcecenter.org/>



[Initiatives](#)

[Collections](#)

[About Us](#)

[Contact Us](#)

[SEARCH RESOURCES](#)

Each Mind Matters is California's Mental Health Movement. We are millions of individuals and thousands of organizations working to advance mental health. Browse our initiatives, collections and resources to find tools you can use to improve mental health and equality in your community, prevent suicide and promote student mental health.

Search Our Resources

[SEARCH](#)

[Advanced Search](#)

Featured

Mental Health Awareness Week Toolkit

A toolkit with resources for Mental Health Awareness Week.

[Explore >](#)

Explore Our Initiatives



Each Mind Matters

California's Mental Health Movement.

[EXPLORE >](#)



Know the Signs

Pain isn't always obvious. Suicide is preventable.

[EXPLORE >](#)



SanaMente

Movimiento de Salud Mental de California

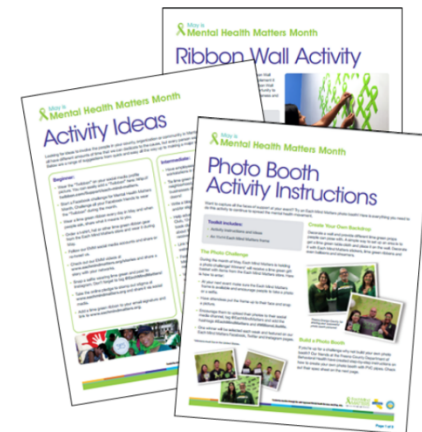
[EXPLORE >](#)

Mes de Concientización de la Salud Mental “Toolkit”

- El kit de herramientas de mayo de 2018 estará disponible en inglés y español, con varios recursos incluyendo guías de planificación, posters, guías sobre participación a través de las redes sociales y sugerencias de actividades para involucrar a su comunidad.
- Ver/descargar herramientas anteriores en el centro de recursos de EMM:
<http://emmresourcecenter.org/collection/may-mental-health-month>
- ¡Los kits de herramientas de la Semana de Prevención del Suicidio y la Semana de Concientización sobre la Salud Mental también están disponibles con recursos e ideas adicionales!

Mental Health Matters Month

May
(California)



¡Inscríbete a nuestros boletines!

El boletín Each Mind Matters

El boletín Each Mind Matters es un boletín mensual creado para cualquier persona interesada en apoyar el movimiento de salud mental en California. Cada edición incluye un resumen de los principales titulares en salud mental y una gran cantidad de recursos para ayudar a difundir la palabra sobre la salud mental.

Suscríbete aquí: <http://www.eachmindmatters.org/get-involved/subscribe/>

Insider boletín


El boletín “Insider” de Each Mind Matters es un boletín mensual creado específicamente para proveedores de servicios. Incluye información sobre recursos relevantes, próximos eventos y oportunidades para que los proveedores se involucren en el Movimiento de Salud Mental de California.

Suscríbete aquí: <http://emmresourcecenter.org/subscribe-newsletter>


Mantente conectado en las redes sociales

Each Mind Matters Social Media Channels

Campaign Hashtags: #EachMindMatters
#SanaMente

 Instagram: [Instagram.com/EachMindMatters](https://www.instagram.com/EachMindMatters)

 Facebook: [Facebook.com/EachMindMatters](https://www.facebook.com/EachMindMatters)

 Twitter: [@EachMindMatters](https://twitter.com/EachMindMatters)



Each Mind Matters/SanaMente Shop

Shop

The Each Mind Matters Shop provides promotional and educational materials for supporting California's Mental Health Movement. If you would like to order materials with a Purchase Order, please **review the Purchase Order Process**. If you have any questions about your order or the Shop, please contact Store@EachMindMatters.org.

Your purchase helps fight stigma in your community! All proceeds from the Each Mind Matters store go to support mental health outreach and education across California.



Calcomanía- SanaMente

\$0.25



Mental Health Fotonovelas

\$2.00 – \$6.00



SanaMente Items



Apparel



Promotional Items



Educational Resources

Encuentra y comparte eventos

Mental Health

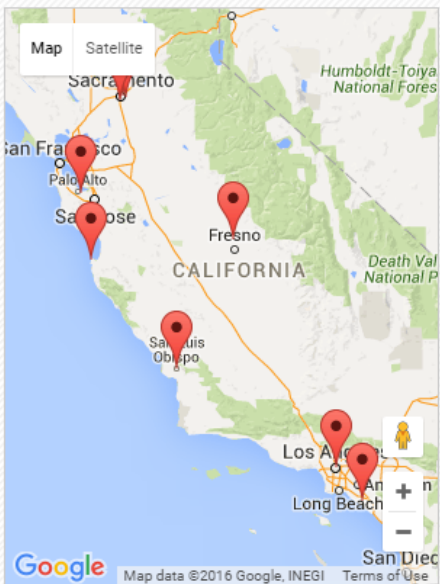
Stories

Get Involved

Events

Resources

Blog



Submit an event:

Add Event

Si está organizando un evento público, agréguelo a la página de eventos de Each Mind Matters para atraer a un público más amplio.

<http://www.eachmindmatters.org/events/>

Para pedir cintas, camisetas y otros recursos educativos y artículos de alcance **disponibles**, visite la Tienda de EMM.

www.eachmindmatters.org/store



P&R



 ¡Gracias!



EachMind
MATTERS
California's Mental Health Movement



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California